

УДК 371:377

**Е. А. Руденко, Е. Н. Кондуш, В. В. Пугина,**факультет экономики, менеджмента, сервиса и туризма,  
Омский государственный педагогический университет  
Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. П. И. Фролова

## Методы профилактики интернет-зависимости в молодежной среде

**Аннотация.** В статье представлены сущность, причины и признаки интернет-зависимости, раскрыты основные направления профилактической работы с обучающимися.

**Ключевые слова:** интернет-зависимость, аддиктивное поведение, кибер-аддикция, профилактика, обучающийся.

Современному человеку на данный момент трудно представить свою жизнь без интернета и гаджетов. Научно-технический прогресс значительно облегчил жизнь, но он же породил и другие проблемы, например интернет-зависимость. В. Н. Друзин понимает под зависимостью человека от интернета особый «вид девиантного поведения с формированием склонности к уходу от реальности через изменение своего психического состояния посредством постоянной фиксации внимания на интерактивном взаимодействии с игровыми компьютерными программами или с другими пользователями при помощи данных программ» [1, с. 77].

Актуальность проблемы заключается в возрастающем вовлечении молодежи во Всемирную паутину, вызывая проблему интернет-зависимости. По данной причине возникла необходимость в разработке методов профилактики интернет-зависимости у молодежи.

О проблеме интернет-зависимости впервые задумались в XX в. На сегодняшний день она считается полноценным заболеванием в Индии, Японии, Китае, Южной Корее.

Рассмотрим признаки интернет-зависимости:

1. Психологические симптомы, такие как эйфория за компьютером; ощущение раздражения в отсутствие возможности входа в виртуальный мир; увеличение количества времени, проводимого за компьютером; отсутствие внимания к внешнему миру [3, с. 57; 5, с. 529].

2. Физические симптомы, такие как онемение и болезненность запястья руки, связанное с длительным перенапряжением мышц; сухость в глазах; ухудшение зрения; головные боли по типу мигрени, а также связанная с этим бессонница, изменение режима сна [3, с. 57; 5, с. 529].

Таким образом, с точки зрения М. Г. Чухровой, А. В. Ермолаевой, интернет-зависимость представляет собой «психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к интернету и болезненную неспособность вовремя отключиться от интернета», т. е. мы имеем дело с ситуацией, когда человек практически перестает контролировать свое пользование интернетом, и интернет «начинает занимать центральное место в жизни» [4, с. 232].

Молодые люди и подростки в большей степени подвержены новому виду аддиктивного поведения. Аддикция — это «патологическое влечение (зависимость) к чему-либо, сформировавшееся вследствие личных или социальных проблем и создающее почву для развития психических заболеваний» [2, с. 129].

Выделяют следующие психологические симптомы интернет-аддикции:

1. Отрицание наличия данной проблемы у себя.
2. Добровольный отказ от личных желаний и своих увлечений, на первом месте оказывается предпочтение проводить свое время в интернете.
3. Толерантность. Потеря чувства времени при работе за компьютером.
4. Компульсивность. Отсутствие контроля своего поведения. Появление чувства агрессии и навязчивой тревожности при невозможности выйти в интернет.

К основным методам профилактики и преодоления интернет-зависимости у обучающихся могут быть следующие:

1. Оказание помощи в самоанализе поведения. Нужно, чтобы подросток смог увидеть и понять ситуацию с другой стороны. Помимо этого, следует познакомить его с последствиями зависимости.
2. Нужно предпринимать вовремя меры по устранению чувства ненужности и одиночества в реальном мире. Подросток должен чувствовать внимание со стороны родителей.

3. Изучаются схемы поведения зависимого от интернета человека. В связи с этим ему стараются показать другие увлечения, которые могут привлечь его внимание.

4. Вводят ограничения пребывания в сети, устанавливают промежуток времени, в котором можно пользоваться интернетом.

5. Если причина исходит от сложных отношений с родителями, то желательно провести семейную терапию.

В настоящее время вопрос интернет-зависимости среди молодежи — актуальная проблема.

Подростки подвергаются наибольшему риску, поскольку они наиболее уязвимы при работе в интернете и в меньшей степени, чем взрослые, способны отфильтровать огромное количество информации, поступающей к ним из сети. Важным шагом является предотвращение распространения интернет-зависимости и вовлечение молодежи в реальную жизнь.

1. *Друзин В. Н.* Проблема профилактики игровой компьютерной аддикции подростков // *Инновации в образовании*. — 2011. — № 5. — С. 75–82.

2. *Мелюх А., Сёмкина И. А.* Проблема аддиктивного поведения в подростковой среде // *Повышение качества профессиональной подготовки специалистов социальной и образовательной сфер* : сб. науч. ст. — Витебск : Витеб. гос. ун-т им. П. М. Машерова, 2016. — С. 129–132.

3. Оценка показателей физического и психологического здоровья обучающихся в условиях пандемии COVID-19 / *О. В. Якубенко, П. И. Фролова, О. А. Зайко, М. М. Зендер* // *Терапевт*. — 2023. — № 10. — С. 55–63.

4. *Чухрова М. Г., Ермолаева А. В.* Интернет-зависимость как вариант аддиктивного поведения // *Мир науки, культуры, образования*. — 2012. — № 2. — С. 231–234.

5. *Research on the Teachers' Commitment to Use Digital Technologies in Educational Activity* / *О. V. Yakubenko, E. V. Cherdyntseva, P. I. Frolova, O. A. Zayko* // *Advances in Social Science, Education and Humanities Research. Proceedings of the International Scientific Conference "Digitalization of Education: History, Trends and Prospects"* (DETP 2020). — Yekaterinburg : Atlantis Press, 2020. — P. 528–532.